

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA
SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1 SEMAKA
TANGGAMUS TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**

Oleh :

**RENSI ANGGRAINI YULIA SAVITRI
NPM : 1511080284**

Jurusan :

Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam



**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

**EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK
SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA
SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1 SEMAKA
TANGGAMUS TAHUN AJARAN 2019/2020**

Skripsi

**Diajukan Untuk Melengkapi Tugas-tugas dan Memenuhi Syarat-Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Dalam Ilmu Bimbingan dan Konseling**



**Pembimbing I : Busmayaril, S.Ag.,M.ED
Pembimbing II : Hardiyansyah Masya, M.Pd**

**FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
RADEN INTAN LAMPUNG
1441 H / 2019 M**

ABSTRAK

Media sosial sebagai sarana penghapus batasan-batasan dalam bersosialisasi yang tidak terpaut ruang dan waktu. Perilaku kecanduan media sosial yang terjadi pada peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus berpengaruh pada penurunan daya serap peserta didik dalam hal ini di lingkungan sekolah. Perilaku kecanduan media sosial seperti : Merasa senang dengan media sosial, Perlu waktu tambahan, Kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan, Merasa gelisah, murung, depresi.

Rumusan masalah pada penelitian ini ialah Apakah teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial pada peserta didik kelas VIII di SMPNegeri1 Semaka Tanggamus. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dalam bentuk *quasi experimental design* dengan desain yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *nonequivalent control group design*. Pada dua kelompok tersebut sama-sama dilakukan *pretest* dan *posttest* dengan memberikan instrumen berupa angket kecanduan media sosial.

Adapun hasil dapat diketahui bahwa nilai z hitung eksperimen $< z$ kontrol $2.366 < 2.375$ Sehingga dapat dikatakan bahwa konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik.

Kata kunci : Konseling Kelompok, Teknik Self Management, Kecanduan Media Sosial



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN

Alamat: Jl. Letkol H. Endro Suratmin, Sukarame, Bandar Lampung 35131 Telp. (0721) 783260

PERSETUJUAN

Judul Skripsi: **EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK
DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK
MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL
PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1 SEMAKA
TANGGAMUS TAHUN PELAJARAN 2019/2020**

Nama : **Rensi Anggraini Yulia Savitri**

NPM : **1511080284**

Jurusan : **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**

Fakultas : **Tarbiyah dan Keguruan**

MENYETUJUI

Untuk di Munaqosahkan dan di Pertahankan Dalam Sidang Munaqosah
Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung

Pembimbing I

Busmayari S.Ag., M.ED
NIP.197508102009011013

Pembimbing II

Hardiyansyah Masya, M.Pd
NIP.

Mengetahui,

Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam

Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd
NIP. 1967062219940322002



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN INTAN LAMPUNG
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN**

Jl. Let. Kol H. Endro Suratmin Sukarame Bandar Lampung Telp: 0721 703260

PENGESAHAN

Skripsi dengan judul **“EFEKTIVITAS LAYANAN KONSELING KELOMPOK DENGAN TEKNIK SELF MANAGEMENT UNTUK MENGURANGI KECANDUAN MEDIA SOSIAL PESERTA DIDIK KELAS IX SMP NEGERI 1 SEMAKA TANGGAMUS TAHUN PELAJARAN 2019/2020”**. Disusun oleh **RENSI ANGGRAINI YULIA SAVITRI, NPM : 1511080284**, Jurusan **Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam**. Telah di Ujikan dalam sidang Munaqosah di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung pada Hari/Tanggal : **Jum'at, 15 November 2019**.

TIM SIDANG MUNAQOSAH

Ketua Tim Penguji : Drs. H. Abdul Hamid, M.Ag.

Sekretaris : Indah Fajriani, M.Psi., Psikolog

Penguji Utama : Drs. H. Badrul Kamil, M.Pd.I.

Penguji Pendamping I : Busmayaril, S.Ag., M.Ed.

Penguji Pendamping II : Hardiyansyah Masya, M.Pd.

**Mengetahui,
Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan**

Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd.
NIP. 196408281988032002

MOTTO

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا إِنَّ اللَّهَ لَا

يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah Allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.¹ (QS.AL-Maidah:87)



¹Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (CV penerbit diponegoro,2010) h.

PERSEMBAHAN

Teriring doa dan rasa syukur kehadiran Allah SWT, ku persembahkan karya sederhana skripsi ini sebagai ungkap bukti dan sayangku kepada:

1. Ayahanda tercinta Rohimin dan Ibunda tercinta Neng Hartini yang telah berjuang keras untuk anaknya yang tak pernah patah semangat, memberikan cinta kasih sayang, pengorbanan dan senantiasa mendoakan keberhasilan dan kebahagiaan untuk anak-anaknya.
2. Kakak-kakak ku Roni Jaya Kartika dan Reni Juwita Fusvasari, Amd.,Keb yang peneliti sayangi dan banggakan yang selalu memberikan semangat, mendoakan dan menantikan keberhasilanku.
3. Almamater tercinta UIN Raden Intan Lampung, yang telah mendewasakan dalam berfikir dan bertindak, semoga ini menjadi awal kesuksesan dalam hidupku.

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Rensi Anggraini Yulia Savitri, seorang anak yang dilahirkan di Sukaraja kec.semaka kab.tanggamus tepatnya pada tanggal 24 Juli 1995 yang merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara, yaitu Roni Jaya Kartika, Reni Juwita Fusvasari dan saya Rensi Anggraini Yulia Savitri yang semuanya dilahirkan dari pasangan bapak Rohimin dan ibu Neng Hartini.

Jenjang pendidikan pertama peneliti dimulai dari Sekolah Dasar (SD) Negeri 1 Sukaraja, kec.Semaka kab.Tanggamus selesai pada tahun 2008, kemudian pada tahun 2008 peneliti melanjutkan pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 1 Semaka, Kab.Tanggamus lulus pada tahun 2011, kemudian penulis melanjutkan pada jenjang pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Kota Agung lulus pada tahun 2014. Pada tahun 2015 peneliti masuk di Fakultas Tarbiyah dan Keguruan di Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Intan Lampung dengan program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam melalui Ujian Masuk Perguruan Tinggi Keagamaan Islam Negeri (UMPTKIN). Kegiatan yang pernah peneliti ikuti adalah menjadi Anggota Paduan Suara BK Voice dan Paduan Suara Mahasiswa Bahana Swarantika (PSM-BS) Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin, segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa tercurah kepada sang pelita kehidupan, seiring jalan menuju ilahi, Nabi Muhammad SAW. Serta kepada keluarga, para sahabat dan pengikutnya.

Skripsi dengan judul **“Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus Tahun Pelajaran 2019/2020”**, adalah salah satu syarat untuk mendapat gelar Sarjana Pendidikan pada program studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung.

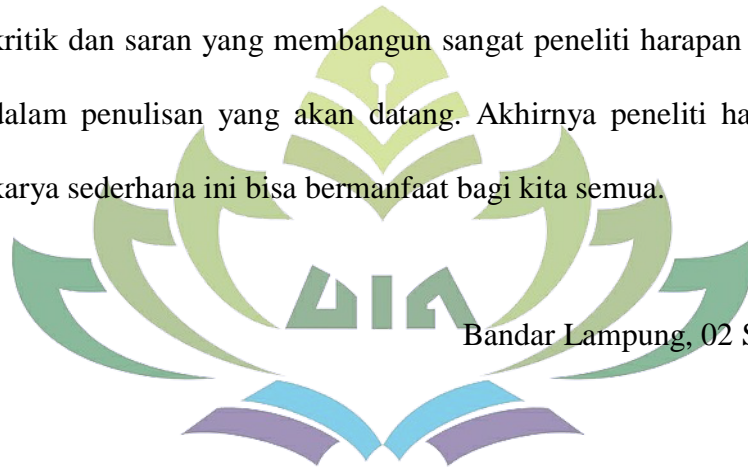
Terimakasih tiada bertepi penulis ucapkan kepada Ayah dan Ibu yang tiada hentinya mendoakan, memberikan kasih sayang dan memberi semangat kepada penulis dan telah banyak berkorban untuk penulis selama penulis menimba ilmu. Proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari hambatan yang datang baik dari dalam maupun dari luar diri peneliti. Penulisan skripsi ini tidak terlepas bantuan serta petunjuk dari berbagai pihak akhirnya penulisan skripsi ini dapat terselesaikan., oleh karena itu pada kesempatan ini peneliti mengucapkan ucapan terimakasih yang setinggi-tingginya kepada:

1. Prof. Dr. Hj. Nirva Diana, M.Pd selaku Dekan Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Raden Intan Lampung beserta jajarannya.
2. Dr. Hj. Rifda El Fiah, M.Pd selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung.
3. Busmayaril, S.Ag, M.Pd selaku Pembimbing I dan Hardiyansyah Masya, M.Pd selaku Pembimbing II yang telah memberikan masukan dan membimbing serta memberikan arahan dalam penulisan skripsi ini.
4. Bapak dan Ibu Dosen Fakultas Tarbiyah dan Keguruan yang telah mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan selama menuntut ilmu di Jurusan Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Raden Intan Lampung. Terimakasih atas ilmunya yang sangat bermanfaat.
5. Ses Devitha Anggun, S.E., M.M selaku Pembina Paduan Suara Mahasiswa Bahana Swarantika (PSM BS) yang selama ini telah mendidik, membimbing serta memberikan ilmu pengetahuan selama berlatih paduan suara, serta anggota PSM BS atas partisipasinya dalam berlatih paduan suara.
6. Bapak Mersudi Setio Mulyono, S.Pd selaku Kepala SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian dalam mengumpulkan data skripsi peneliti, serta bapak dan ibu dewan guru, khususnya guru bimbingan dan konseling yaitu ibu Efa Yulia, S.Pd atas kerja samanya dan bantuannya selama peneliti melakukan proses penelitian.

7. Kepada peserta didik SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus yang telah ikut berpartisipasi dalam penelitian ini.
8. Terimakasih kepada kakak-kakak ipar ku Vina Meilia dan Ikko Pratama Septiady serta keponakan ku tersayang Khalwa Orlin Septiady dan Nevran Xavier Ravindra yang telah memberikan semangat dan doa.
9. Sahabat-sahabatku Good People, Riza Dwi Astuti, Sela Naufarrizki K, Tri Andini, Uswatun Hasanah, Yulia Ayu Lestari yang telah memberikan arti persahabatan terimakasih segalanya semuanya akan terkenang selalu.
10. Sahabat-sahabatku di Bimbingan Konseling Pendidikan Islam khususnya BKPI E terimakasih atas kebersamaan selama ini.
11. Keluarga besar BK Voice yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu, yang telah memberikan arti persahabatan terimakasih segalanya semuanya akan terkenang selalu.
12. Teman-teman KKN kelompok 199 Wakanda Forever Afandi, Avin, Dewi, Diah, Kendi, Niar, Okta, Ovi, Shofi, Rifqy serta teman-teman PPL yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu
13. Terimakasih Serda Achmad Junaidi, yang telah memberikan semangat dan doa.
14. Almamaterku UIN Raden Intan Lampung yang telah mendidik dan mendewasakan dalam berfikir dan bertindak. Semoga Allah SWT membalas amal kebajikan semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bermanfaat. Amin.

15. Semua pihak yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini baik moril maupun materil, yang tak bisa disebutkan satu persatu. Terimakasih atas segala kebaikan semoga amal dan kebaikan diberi pahala yang setimpal.

Peneliti sangat menyadari keterbatasan pengetahuan, pengalaman dan informasi yang ada pada diri peneliti, sehingga dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna dan masih banyak terdapat kekurangan baik dalam hal penyampaian maupun kelengkapannya. Segala kritik dan saran yang membangun sangat peneliti harapkan demi kebaikan dalam penulisan yang akan datang. Akhirnya peneliti harapkan semoga karya sederhana ini bisa bermanfaat bagi kita semua.



Bandar Lampung, 02 September 2019
Peneliti,

Rensi Anggraini Yulia Savitri
NPM: 1511080284

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN.....	iii
PENGESAHAN.....	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN.....	vi
RIWAYAT HIDUP	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	12
C. Batasan Masalah	12
D. Rumusan Masalah.....	13
E. Tujuan Penelitian.....	13
F. Manfaat Penelitian	13
G. Ruang Lingkup Penelitian	14
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Layanan Konseling Kelompok	15
1. Pengertian Konseling Kelompok	15
2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok	17
3. Manfaat Konseling Kelompok.....	19
4. Asas Konseling Kelompok	20
5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok.....	21
B. Manajemen Diri (<i>Self Management</i>).....	24
1. Konsep Dasar <i>Self Management</i>	24
2. Tujuan Teknik <i>Self Management</i>	28
3. Manfaat Teknik <i>Self Management</i>	29
4. Tahap-Tahap Pengelolaan Diri (<i>Self Management</i>).....	30
C. Gangguan Kecanduan Media Sosial	34
1. Pengertian Kecanduan	34
2. Perilaku Kecanduan Permainan Internet.....	34
3. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial.....	36
4. Jenis-jenis Perilaku Kecanduan Permainan Internet.....	37
5. Dampak Perilaku Kecanduan Permainan Internet.....	38
6. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Kecanduan Internet.....	43

D. Penelitian Relevan	45
E. Kerangka Berfikir	46
F. Hipotesis Penelitian	49
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	50
B. Desain Penelitian	50
C. Variabel Penelitian.....	52
D. Definisi Operasional	53
E. Populasi Dan Sampel Penelitian	54
F. Pengembangan Instrumen Penelitian.....	56
G. Teknik Pengumpulan Data.....	58
1. Observasi	59
2. Wawancara	59
3. Kuesioner	59
4. Dokumentasi	61
H. Teknik Pengolahan Data Dan Analisis Data.....	61
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	64
1. Data Deskripsi <i>Pre Test</i>	65
2. Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik <i>self Management</i> Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial ...	66
3. Data Deskripsi <i>Post Test</i>	71
B. Metode analisis data.....	72
1. Uji Hipotesis	72
C. Pembahasan	79
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	84
B. Saran	85

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Peserta Didik Kecanduan Media Sosial	8
2. Langkah-langkah <i>Self Monitoring</i>	31
3. Definisi Operasional Penelitian	53
4. Populasi Penelitian.....	55
5. Sampel Penelitian.....	56
6. Kisi-kisi Pengembangan Instrumen	56
7. Skor Alternatif Jawab.....	60
8. Hasil <i>Pretest</i> kelompok Eksperimen.....	65
9. Hasil <i>Pretest</i> kelompok Kontrol	66
10. Jadwal Pelaksanaan Penelitian.....	66
11. Tahapan Pemberian Perlakuan.....	68
12. Hasil <i>Posttest</i> kelompok Eksperimen	71
13. Hasil <i>Posttest</i> kelompok Kontrol	72
14. Uji Hasil <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i> Kelompok Eksperimen.....	73
15. <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Eksperimen.....	74
16. <i>Test Statistik</i>	75
17. Uji Hasil <i>Pretest, Posttest, Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	75
18. <i>Wilcoxon Signed Rank Test</i> Kelompok Kontrol	76
19. <i>Test Statistik</i>	77
20. Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kontrol	77

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Kerangka Berfikir	48
2. <i>Pola Non-equivalent Control Grup Desain</i>	51
3. Hubungan Antara Variabel	53
4. Grafik <i>Pre Test, Post Test</i> Dan <i>Gain Score</i> Kelompok Eksperimen	74
5. Grafik <i>Pre Test, Post Test</i> dan <i>Gain Score</i> Kelompok Kontrol.....	76
6. Perbandingan Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol.....	78



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

1. Kisi-Kisi Observasi
2. Kisi-Kisi Wawancara
3. Hasil Uji Validitas Reabilitas Kecanduan Media Sosial
4. Angket Kecanduan Media Sosial
5. Hasil AnalisisData Kelompok Eksperimen
6. Hasil Analisis Data Kelompok Kontrol
7. Rencana Pelaksanaan Layanan (RPL)
8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
9. Kartu Kendali Bimbingan
10. Surat Orisinal Skripsi
11. Surat Permohonan Penelitian
12. Surat Balasan Penelitian



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi saat ini teknologi berkembang pesat baik teknologi komunikasi maupun informasi. Berbagai bentuk informasi dari seluruh penjuru dunia dapat langsung diketahui berkat adanya teknologi. Teknologi komunikasi yang semakin modern, sangat memudahkan manusia untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan menggunakan teknologi internet.

Internet di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat, dengan internet manusia dapat terhubung dan berkomunikasi dengan manusia lain di seluruh dunia. Penggunaan internet saat ini sangatlah mudah dan dapat digunakan oleh siapapun, kapanpun dan dimanapun. Kemajuan teknologi tersebut menyebabkan munculnya berbagai macam situs jejaring sosial dalam media sosial yang bisa diakses secara *online* melalui sambungan internet.

Media sosial sebagai alat komunikasi yang dapat menghubungkan antara individu dengan individu lain. Media sosial mengapus batas-batas dalam bersosialisasi, karena ketika bersosialisasi tidak ada batasan ruang dan waktusehingga seseorang dapat berkomunikasi kapanpun dan dimanapun berada tidak bisa dipungkiri media sosial mempunyai pengaruh

dalam kehidupan masa kini. Hampir seluruh manusia di berbagai belahan dunia menngetahui dan memahami serta menggunakan media sosial karena kepopulerannya. Sebagian besar pengguna media sosial berasal dari kalangan remaja usia sekolah.¹

Indonesia merupakan salah satu pengguna media sosial paling aktif dan terbesar di dunia. Hal ini terlihat pada survei Litbang Kompas pada Juni 2015 di lima belas kota (di luar Jakarta) dengan 6000 responden menunjukkan empat dari sepuluh responden mengaku memiliki perangkat ponsel pintar. Sekitar 85% diantaranya aktif mengakses internet via ponsel. Tak kurang dari 61% responden juga mengaku lebih banyak mengakses media sosial.²

Facebook, twitter, instagram adalah sebagian kecil contoh dari situs media sosial yang ada di internet, situs tersebut dapat memuat atau menyediakan data atau informasi dari sisi pengguna media sosial. Data itu antara lain nama, alamat, pendidikan, pekerjaan dan data demografis lainnya, serta hobi dan kecenderungan lainnya. Mempelajari profil di *facebook*, seseorang akan mendapatkan gambaran yang lebih jelas terhadap orang lain. *Facebook* yang merupakan media sosial *online* yang paling fenomenal dan populer dikalangan remaja dilengkapi dengan banyak fasilitas untuk berinteraksi, mulai dari email, berbagi foto, bahkan hingga chat.

¹Hafidz Azizan, “Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul” 2016 .

²Suwardiman, “Polaritas netizen amati pemerintah” (On-Line), Tersedia di <http://www.batukarinfo.com/news/polarisasi-netizen-amati-pemerintahan>. Di akses 17 Januari 2019 jam 09.18

Facebook didirikan pertama kali pada tanggal 4 Februari 2004 oleh Mark Zuckerberg bersama teman sekamarnya dan sesama mahasiswa Universitas Harvard. Situs jejaring sosial ini sangat populer dan digandrungi oleh semua kalangan masyarakat, mulai dari anak-anak, remaja, hingga orang dewasa. Luasnya jaringan yang dibuat *facebook* membuat pengguna berfikir untuk memanfaatkannya tidak hanya untuk mengunggah foto, memperbarui status dan lainnya, namun digunakannya juga untuk mencari keuntungan dengan membuat bisnis *online*, pendidikan hingga kriminalitas. *Facebook* juga dapat menyebabkan ketergantungan bahkan kecanduan bagi penggunanya.³

Yanuardi menjelaskan, *facebook* bisa membahayakan penggunanya sehingga dapat menimbulkan kecanduan. Fenomena sekarang ini bahkan tidak memandang jenis kelamin, muda ataupun tua, bahkan mulai dari anak kecil sampai orang dewasa banyak yang mempunyai akun *facebook*. Akibat terlalu asyik menggunakan media sosial (*facebook*) sering kali menjadikan mereka lupa terhadap tanggung jawab sebagai peserta didik yang harusnya lebih mementingkan belajar dibandingkan dengan bermain media sosial. Selain itu ketika di dalam kelas pun peserta didik banyak yang tertangkap oleh guru-gurunya sedang mengoperasikan *handphone*-nya untuk bermain *facebook*. Bahkan ada yang rela membolos dan terbukti di tempat-tempat

³*Ibid*, h. 2

internet atau yang sering disebut warnet pada jam sekolah banyak peserta didik yang mengisi warnet tersebut dengan bermain *facebook*.⁴

Al-quran mengajarkan kepada umat manusia bahwa, untuk tidak berlebihan terhadap sesuatu. Karena Allah SWT tidak menyukai sesuatu yang berlebihan. Sesuatu yang berlebihan itu tidak baik. Seperti kandungan surat Al-Maidah ayat 87 berikut:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تُحَرِّمُوا طَيِّبَاتِ مَا أَحَلَّ اللَّهُ لَكُمْ وَلَا تَعْتَدُوا
 إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْمُعْتَدِينَ

Artinya : *Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu haramkan apa-apa yang baik yang telah allah halalkan bagi kamu, dan janganlah kamu melampaui batas. Sesungguhnya allah tidak menyukai orang-orang yang melampaui batas.*⁵ (QS.AL-Maidah:87)

Pesan utama dalam ayat tersebut merupakan peringatan bagi seluruh umat Islam di dunia untuk tidak melakukan sesuatu secara berlebihan atau sampai melampaui batas, karena sesuatu hal tersebut bersifat halal dan boleh saja dilakukan.

Dalam hal ini ialah media sosial, dimana media sosial sangat bermanfaat di zaman sekarang ini baik untuk berkomunikasi jarak jauh dan bisa dengan cepat mendapatkan informasi-informasi dari kejadian yang sedang berlangsung dan jika penggunaannya sudah melampaui batas akan

⁴Beni Triantoro, "Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kacanduan Facebook Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negri 2 Nganjuk, 2013.

⁵Departemen Agama RI, Al-Qur'an dan Terjemahan (CV penerbit diponegoro, 2010) h. 122

mengakibatkan kecanduan dan dapat membahayakan diri sendiri dengan dampak-dampaknya dan hal ini yang tidak disukai Allah SWT sehingga diharamkan jika sudah melampaui batas sesuai dengan ayat tersebut. Lakukan sesuatu dengan sewajarnya sesuai pada porsinya.

Seseorang yang disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukan perilaku-perilaku tertentu. Dalam tulisannya, Young menyebutkan beberapa kriteria kecanduan berjudi (*pathological gambling*), yang digunakan untuk membedakan orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah (1) merasa senang dengan internet; (2) perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet; (3) kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan penggunaan internet; (4) merasa gelisah, murung, depresi, dan kurang stabil secara emosi (marah) ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet; (5) mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan; (6) kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan, atau karier gara-gara pengguna internet; (7) membohongi keluarga ataupun orang-orang terdekat untuk menyembunyikan bahwa telah jauh terlibat dengan internet; dan (8) menggunakan internet sebagai jalan keluar untuk mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan tidak berdaya, rasa bersalah, gelisah atau depresi.⁶

Berkat teknologi baru seperti internet segala kebutuhan manusia dapat dipenuhi. Mulai dari kebutuhan untuk bersosialisasi, mengakses informasi

⁶Helly P Soetjipto, "Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet," *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (2005): 74–91.

sampai kepada pemenuhan kebutuhan hiburan. Kehidupan dunia nyata pun dapat ditransformasi ke dalam “dunia maya” melalui adanya media sosial. Masyarakat bisa dengan bebas berbagi informasi dan berkomunikasi dengan orang banyak tanpa perlu memikirkan hambatan dalam hal biaya, jarak dan waktu. Namun dari kemudahan yang ditawarkan media tersebut, terdapat sisi lain yang dapat merugikan penggunaannya dan orang-orang disekitarnya.⁷

Ketua KPI Agung Suprio sesuai pengukuhan komisioner periode 2019-2022 di Kementerian Komunikasi dan Informatika, Jakarta, senin, 5 Agustus 2019 menyatakan bahwa KPI segera mengupayakan aturan yang nantinya menjadi dasar hukum untuk pengawasan konten digital dari media seperti *facebook* dan media sejenis yang memang layak ditonton dan memiliki nilai edukasi, juga menjauhkan masyarakat dari konten berkualitas rendah. Terutama kalangan milenial, mereka menghabiskan waktu berjam-jam setiap harinya untuk mengakses atau menonton konten dari media digital.⁸

Pada penelitian ini sampel penelitian yang dipilih adalah peserta didik Sekolah Menengah Pertama (SMP), yang mana sedang dalam perkembangan masa remaja dan sangat ketergantungan atau kecanduan terhadap media sosial. Fenomena-fenomena yang terjadi menunjukkan tidak sedikit dari remaja begitu identik dengan *smartphone* yang hampir 24 jam menatap layar *handphone* dan sangat sibuk dengan dunia *online* yang

⁷Silvia fadla soliha, “Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial” :<https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730>+Tingkat+Ketergantungan+Pengguna+Media+Sosial+Dan+Kecemasan+Sosial.

seakan-akan tidak pernah berhenti. Hal ini juga terlihat di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus.

Berdasarkan hasil pra penelitian di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus terdapat gambaran peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial. Observasi juga dilakukan secara langsung ke kelas. Ketika proses belajar mengajar berlangsung, tidak sedikit pula peserta didik yang mencuri-curi keadaan untuk membuka *handphone*. Selain membalas pesan, mereka juga membuka media sosial. Dampak terburuk yang dihasilkan dari media sosial yaitu mulai menurunnya motivasi dan prestasi belajar serta minat peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus untuk mengikuti pelajaran juga mulai mengalami penurunan.

“Dalam menangani masalah kecanduan media sosial, kami melaksanakan layanan konseling kelompok konvensional terkait dengan internet. Namun pelaksanaannya di sekolah belum maksimal.”⁹

Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti dan di dampingi oleh guru BK di sekolah, guru BK merekomendasikan terdapat 14 peserta didik yang sering sekali melakukan pelanggaran tata tertib penggunaan *handphone* di sekolah untuk ikut dalam konseling kelompok dan dari 8 indikator yang di kategorikan oleh Young bahwa hasil dari wawancara yang peneliti lakukan hanya 4 indikator yang menjadi kriteria kecanduan media sosial pada peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, dan di peroleh data sebagai berikut:

⁹Eva Yulia, S,Pd, Guru BK di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, wawancara 16 Februari 2019

Tabel 1
Data Perilaku Kecanduan Media Sosial
Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka

No	Inisial Peserta Didik	Masalah Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik			
		Senang dengan internet	Perlu waktu tambahan	Kurang mampu mengontrol, megurangi dan menghentikan	Merasa gelisah, murung, depresi
1	PD01	✓	✓	✓	-
2	PD02	✓	✓	-	✓
3	PD03	✓	✓	-	-
4	PD04	✓	✓	-	-
5	PD05	✓	-	✓	✓
6	PD06	-	✓	✓	-
7	PD07	✓	✓	-	✓
8	PD08	✓	-	✓	-
9	PD09	✓	✓	✓	✓
10	PD10	✓	✓	✓	✓
11	PD11	✓	✓	-	-
12	PD12	✓	✓	✓	✓
13	PD13	-	✓	✓	✓
14	PD14	✓	✓	✓	-
JUMLAH		12	12	9	7

Sumber : Data hasil dokumentasi Guru Bimbingan dan Konseling di SMP Negeri 1 Semaka, Tanggamus Tahun Ajaran 2019.

Berdasarkan data tabel 1 tersebut, dapat diketahui bahwa dari 14 peserta didik dapat dikategorikan termasuk dalam perilaku kecanduan media sosial, dengan 12 peserta didik merasa senang dengan internet, 12 peserta

didik memerlukan tambahan waktu untuk menggunakan internet atau media sosial, 9 peserta didik kurang mampu mengontrol pengguna internet atau media sosial, serta 7 peserta didik yang merasa gelisah jika tidak menggunakan internet atau media sosial.

Hal ini dapat di perkuat dengan wawancara terhadap guru bimbingan konseling pada saat penulis melakukan pra penelitian, dapat disimpulkan bahwa permasalahan kecanduan media sosial yang dialami peserta didik ini salah satunya memerlukan pendekatan tindakan dari guru bimbingan dan konseling untuk memberikan bantuan terhadap peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial, jika masalah kecanduan media sosial ini dibiarkan dikhawatirkan akan menimbulkan permasalahan-permasalahan yang lebih berbahaya. Upaya yang dilakukan oleh guru bimbingan dan konseling hanya sebatas menyita *handphone* peserta didik dan melakukan layanan bimbingan kelompok namun pelaksanaannya belum maksimal.

Beberapa penelitian menyebutkan adanya gejala-gejala yang muncul dari kecanduan internet. Menurut Ivan Goldberg (dalam Nurmandia) gejala internet adalah (1) sering lupa waktu, seperti mengabaikan hal-hal yang mendasar saat mengakses internet terlalu lama; (2) gejala menarik diri, seperti merasa marah, tegang, atau depresi ketika ketika internet tidak bisa diakses; (3) munculnya sebuah kebutuhan konstan untuk meningkatkan waktu yang dihabiskan, semakin lama jumlah waktu yang dibutuhkan untuk mengakses internet terus bertambah; (4) kebutuhan akan peralatan komputer yang lebih baik dan aplikasi yang lebih banyak untuk dimiliki, mereka akan

mengganti komputer atau gadget untuk mengakses internet dengan yang lebih baik dan aplikasi terbaru pasti akan terus diburu; dan (5) sering berkomentar, berbohong, rendahnya prestasi, menutup diri secara sosial, dan kelelahan. Ini merupakan dampak negatif dari penggunaan internet yang berkepanjangan.

Bimbingan dan Konseling di sekolah bertujuan untuk membantu mengatasi kelemahan dan hambatan serta masalah yang dihadapi peserta didik. Adanya layanan bimbingan dan konseling di sekolah sangatlah berperan penting dalam membantu peserta didik, karena selain membantu menemukan masalah-masalah yang dialami oleh peserta didik, layanan bimbingan dan konseling juga diharapkan dapat memberikan bantuan bagaimana mengatasi permasalahan-permasalahan yang dialami peserta didik yang bernasalah tersebut.

Salah satu pendekatan konseling yang dapat digunakan untuk menangani gangguan kecanduan media sosial adalah *Self Management* dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁰

Teknik *self management* sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan *facebook*. Cormier & Cormier menjelaskan, bahwa

¹⁰Gantina Komalasari, *Teori Dan Teknik Konseling*, PT Indeks, Jakarta, 2016, h.180

prosedur Teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya. Selain itu Teknik *self management* merupakan salah satu teknik konseling yang menggunakan pendekatan *behaviour* dalam pelaksanaannya. Lebih lanjut dengan menggunakan teknik *self management* diharapkan mampu mengurangi kecanduan *facebook* dilingkungan sekolah.¹¹

Peneliti tertarik untuk menggunakan teknik *self management* karena sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan *facebook* atau media sosial, prosedur teknik *self management* dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya dan bisa merubah prilakunya yang tadinya tidak baik menjadi lebih baik, bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri dalam melakukan segala sesuatu, teknik ini memiliki kelebihan dalam penggunaannya, sehingga perubahan yang dapat diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri.

Berdasarkan gambaran dari latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus Tahun Ajaran 2019/2020”.

¹¹Beni Triantoro, “Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kacanduan Facebook Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk”. 2013. Loc.Cit

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut :

1. Dari 14 peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, terdapat 12 peserta didik yang senang dengan internet atau media sosial.
2. Dari 14 peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, terdapat 12 peserta didik yang perlu waktu tambahan untuk mengakses internet.
3. Dari 14 peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, terdapat 9 peserta didik yang kurang mampu mengontrol, mengurangi dan menghentikan penggunaan internet.
4. Dari 14 peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus, terdapat 7 peserta didik yang mengalami gelisah, murung, depresi ketika berusaha mengurangi penggunaan internet.
5. Perlunya melakukan layanan konseling dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik di SMP Negeri 1 Semaka, Tanggamus.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang dipaparkan di atas penelitian ini dibatasi masalahnya yaitu: Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi yang dipaparkan di atas, maka rumusan masalahnya ialah sebagai berikut: “Apakah teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial peserta didik kelas IX SMPNegeri1 Semaka Tanggamus?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Tujuan Penelitian

- a. Tujuan umum penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan sosial media
- b. Tujuan khusus dalam penelitian ini adalah untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik sesudah mendapatkan layanan konseling kelompok dengan teknik *Self Management*.

2. Manfaat Penelitian

Ada beberapa manfaat penelitian yang dilaksanakan, antara lain:

- a. Bagi sekolah
Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan masukan positif bagi sekolah, khususnya untuk menangani gangguan kecanduan media sosial pada peserta didik dengan menggunakan teknik *self management*.

b. Bagi guru bimbingan dan konseling

Penelitian ini diharapkan sebagai bahan masukan untuk perbaikan dalam penerapan program bimbingan dan konseling yang telah dan akan dirumuskan.

c. Bagi penulis

Dapat mengetahui sejauh mana pengaruh *self management* tersebut dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial pada peserta didik.

Ruang Lingkup Penelitian.

Agar lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang telah ditetapkan maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

- a. Penulis hanya membahas tentang layanan konseling dengan teknik *self management*.
- b. Penulis akan menggunakan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* untuk mengurangi perilaku kecanduan media sosial.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Layanan Konseling Kelompok

1. Pengertian Konseling Kelompok

Konseling kelompok merupakan konseling yang diselenggarakan dalam kelompok, dengan memanfaatkan dinamika kelompok yang terjadi dalam kelompok itu. Masalah-masalah yang dibahas merupakan masalah perorangan yang muncul di dalam kelompok itu, yang meliputi berbagai masalah dalam segenap bidang bimbingan (yaitu bidang bimbingan pribadi, sosial, belajar, dan karier). Masalah-masalah tersebut di layani melalui pembahasan yang intensif oleh seluruh anggota kelompok, masalah demi masalah satu per satu tanpa kecuali sehingga semua masalah terbicarakan.¹

Konseling kelompok itu sendiri merupakan upaya membantu individu melalui proses interaksi yang bersifat pribadi antar konselor dan konseli, agar konseli bisa memahami diri dan lingkungannya, mampu membuat keputusan dan menentukan tujuan berdasarkan nilai-nilai yang diyakininya sehingga konseli merasa bahagia efektif perilakunya.²

Konseling kelompok pada dasarnya adalah layanan konseling perorangan yang dilaksanakan di dalam suasana kelompok. Disana ada

¹Dewa Ketut Sukardi, *Proses Pelaksanaan Program Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah*, (Jakarta: Rineka Cipta,2008), h. 79

²Achmad Juntika Nurihsan, *Bimbingan dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*. (Bandung: Rafika Adiantama,2007), h.10

konselor (yang jumlahnya mungkin lebih dari seorang) dan ada klien, yaitu para anggota kelompok (yang jumlahnya paling kurang dua orang). Disana terjadi hubungan konseling dalam suasana yang diusahakan sama seperti dalam konseling perorangan, yaitu hangat, terbuka, permisif, dan penuh keakraban. Dimana juga ada pengungkapan dan pemahaman masalah klien, penelusuran sebab-sebab timbulnya masalah, upaya pemecahan masalah.³

Ohlsen menjelaskan, konseling kelompok sebagai hubungan antara konselor dengan satu atau lebih konseling dengan penuh rasa penerimaan, kepercayaan dan rasa aman. Dalam hubungan ini konseli belajar menghadapi, mengekspresikan dan menguasai perasaan-perasaan atau pemikiran-pemikiran yang mengganggu dan menjadi masalah baginya. Mereka mengembangkan keberanian serta rasa percaya pada diri sendiri, mengamalkan yang mereka pelajari di dalam kehidupan sehari-sehari.⁴

Konseling kelompok merupakan suatu bantuan kepada individu diberikan dalam situasi kelompok bersifat preventif dan kuratif, serta diarahkan pada pemberian kemudahan dalam perkembangan dan pertumbuhannya. Salah satu kemampuan yang perlu dimiliki dan diterapkan oleh seorang konselor adalah kemampuan memberi layanan konseling dalam kegiatan kelompok.⁵

Konseling kelompok menurut Corey adalah *“preventive as well as remedial aims. Generally, the counseling group has specific focus which maybe educational, career social and personal. Group works emphasizes interpersonal communication of counscoius thought, feelings, and behavior*

³ Prayitno Erman Amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2013), h.

⁴ Taty Fauzi, *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*, (Jakarta: Tira Smart, 2018), h. 37

⁵ *Ibid*, h. 40

within here and now time frame. Counseling group are often problem oriented, and the members largely determine their content and aims.”⁶

Berdasarkan pendapat tersebut konseling merupakan upaya pemberian bantuan antara konselor kepada konseli dalam pengentasan masalah melalui dinamika kelompok serta membuat keputusan dan menentukan tujuan-tujuan serta nilai-nilai yang diyakininya. Pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling dapat dilaksanakan dalam berbagai format layanan dan salah satunya adalah layanan konseling kelompok.

2. Tujuan Layanan Konseling Kelompok

Tujuan konseling kelompok pada dasarnya dibedakan menjadi dua, yaitu tujuan teoritis dan tujuan operasional. Tujuan teoritis berkaitan dengan tujuan yang secara umum dicapai melalui proses konseling, sedangkan tujuan operasional disesuaikan dengan harapan anggota dan masalah yang dihadapi anggota. Tujuan-tujuan tersebut diupayakan melalui proses dalam konseling kelompok. Pemberian dorongan (*supportive*) dan pemahaman melalui redukatif (*insight-reeducative*) sebagai pendekatan yang digunakan konseling.

Winkel menyatakan konseling kelompok dilakukan dengan beberapa tujuan, yaitu:

- a. Masing-masing anggota kelompok memahami dirinya dengan baik dan menemukan dirinya sendiri. Berdasarkan pemahaman tersebut

⁶Tri Sutanti, “Jurnal Konseling GUSJIGANG” *“Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta”*. 2015. Dapat diakses di <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/gusjigang/article/view/293/311>. h. 3

dia lebih rela menerima dirinya sendiri dan lebih terbuka terhadap aspek-aspek positif dalam kepribadiannya.

- b. Para anggota kelompok mengembangkan kemampuan berkomunikasi satu sama lain sehingga mereka dapat saling memberikan bantuan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangan yang khas pada fase perkembangan mereka.
- c. Para anggota kelompok memperoleh pengatur dirinya sendiri dan mengarahkan hidupnya sendiri. Pada awalnya kontra antar pribadi di dalam kelompok yang kemudian berkembang dan mengalir dalam kehidupan sehari-hari di luar kelompok.
- d. Para anggota kelompok menjadi lebih peka terhadap kebutuhan orang lain dan lebih mampu menghayati perasaan orang lain. Kepekaan dan penghayatan ini akan lebih membuat mereka lebih sensitif juga terhadap kebutuhan-kebutuhan dan perasaan-perasaan sendiri.
- e. Masing-masing anggota kelompok menetapkan suatu sasaran yang ingin mereka capai, yang diwujudkan dalam sikap dan perilaku yang lebih konstruktif.
- f. Para anggota kelompok lebih berani melangkah maju dan menerima risiko yang wajar dalam bertindak daripada tinggal diam dan tidak berbuat apa-apa.
- g. Para anggota lebih menyadari dan menghayati makna dan kehidupan manusia sebagai kehidupan bersama, yang mengandung tuntutan menerima orang lain dan harapan akan diterima orang lain.
- h. Masing-masing anggota kelompok semakin menyadari bahwa hal-hal yang memprihatinkan bagi dirinya sendiri kerap kali menimbulkan rasa prihatin dalam hati orang lain. Dengan demikian, dia tidak merasa terisolir atau seolah-olah hanya dialah yang mengalami hal ini dan itu.
- i. Para anggota kelompok belajar berkomunikasi dengan anggota-anggota yang lain secara terbuka, dengan saling menghargai dan menaruh perhatian. Pengalam bahwa komunikasi seperti demikian membawa dampak positif dalam kehidupan dengan orang-orang yang dekat dikemudian hari.⁷

⁷Rasimin & Muhamad Hamdi, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*.(Jakarta: Bumi Aksara, 2018), h. 8-10

Sedangkan Corey mengemukakan tujuan konseling kelompok yaitu (1) untuk belajar mengembangkan kesadaran dan pengetahuan diri, untuk mengembangkan kepekaan kepada orang lain, untuk mengetahui kebutuhan komunitas kelompok dan persoalan serta sebuah pengertian yang universal; (2) untuk memperluas motivasi diri, percaya diri, menghargai diri dalam perintah untuk mencapai pandangan yang baru dalam dirinya; (3) untuk menemukan jalan pilihan dalam suatu hubungan dengan persoalan perkembangan yang normal dan tentunya memecahkan permasalahan; (4) untuk memperluas wawasan diri, otonomi dan bertanggung jawab terhadap dirinya dan orang lain; (5) untuk menjadi sadar akan suatu pilihan dan untuk memutuskan pilihan yang bijaksana; (6) untuk membuat rencana khusus terhadap beberapa perubahan perilaku, mengerjakan sendiri, mengikuti terus rencana ini; (7) untuk belajar lebih efektif keahlian sosial; (8) untuk menjadi lebih sensitif terhadap kebutuhan dan perasaan yang lain; (9) untuk belajar bagaimana menghadapi orang lain dengan peduli, perhatian, kejujuran, dan petunjuk; (10) untuk menghindari pembicaraan sendiri, harapan dan untuk belajar dari satu harapan yang dimiliki; (11) untuk menjelaskan suatu nilai dan memutuskan bagaimana mengubah mereka.⁸

3. Manfaat Konseling Kelompok

Bagi anggota, konseling kelompok dapat sangat bermanfaat karena melalui interaksi dengan anggota kelompok, mereka dapat mengembangkan berbagai keterampilan yang pada intinya meningkatkan kepercayaan diri

⁸Tri Sutanti, "Jurnal Konseling GUSJIGANG" *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta*".2015. Op.cit h. 4-5

(*self confidence*) dan kepercayaan terhadap orang lain. Sehingga di dalam suasana kelompok mereka merasa lebih mudah membicarakan persoalan-persoalan yang mereka hadapi, daripada ketika mereka mengikuti sesi konseling individual. Dalam suasana kelompok mereka juga lebih rela menerima sumbangan pikiran dari seorang rekan anggota, atau konselor yang memimpin kelompok itu daripada bila mereka berbicara dengan seorang konselor dalam konseling individual. Dalam konseling kelompok anggota juga dapat berlatih menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya, serta dapat meningkatkan kepercayaan diri (*self confidence*) dan kepercayaan pada orang lain lebih jauh lagi dapat meningkatkan pikirannya.⁹

4. **Asas Konseling Kelompok**

a. Asas Kerahasiaan

Menjadi kunci pemuka hubungan dalam konseling yang menyimpan persoalan-persoalan pribadi yang tidak dapat dan tidak boleh di bawah kegiatan keluar konseling. Seluruh pembicaraan adalah konsumsi anggota tidak untuk diketahui orang di luar dan ia menjadi rahasia kelompok.

b. Asas Kesukarelaan

Keikutsertaan dan seluruh dorongan yang mengarahkan individu masuk dalam kelompok adalah atas dasar sukarela tidak ada paksaan.

⁹Rasimin & Muhamad Hamdi, Op.cit, h. 10

c. Asas Keterbukaan

Keterbukaan menjadi kata kunci untuk membina komunikasi, tidak ada rasa curiga dan khawatir permasalahan yang diungkapkan pada konseli diketahui oleh para anggota

d. Asas Kegiatan

Proses konseling akan bermakna apabila semua anggota (konseli) yang dibimbing aktif untuk mencapai tujuan. Pemimpin kelompok dapat memunculkan suasana nyaman agar anggota kelompok (konseli) mampu mengikuti kegiatan untuk menemukan solusi pemecahan masalah.

e. Asas Kenormatifan

Pelaksanaan konseling didasari atas norma-norma yang berlaku standar

f. Asas Kekinian

Masalah yang dibicarakan adalah masa kini bukan masa lampau.¹⁰

5. Tahapan Dalam Konseling Kelompok

Layanan konseling kelompok memiliki beberapa tahapan yang harus ditempuh dalam proses konseling kelompok, tahapan layanan konseling kelompok adalah sebagai berikut:

a) Tahap Prakonseling

Tahap prakonseling dianggap sebagai tahap persiapan pembentukan kelompok. Pada tahap ini konselor menanamkan

¹⁰Taty Fauzi, Op.cit, h 57

harapan pada anggota kelompok agar bahu membahu mewujudkan tujuan bersama sehingga proses konseling akan berjalan efektif. Konselor juga perlu menekankan bahwa pada konseling kelompok hal yang paling utama adalah keterlibatan konseli untuk ikut berpartisipasi dalam keanggotaannya dan tidak sekedar hadir dalam pertemuan kelompok.

b) Tahap Permulaan

Tahap ini ditandai dengan dibentuknya struktur kelompok. Forgy dan Black menjelaskan, secara sistematis langkah yang dijalani pada tahap permulaan adalah pengenalan, pengungkapan tujuan yang ingin dicapai, penjelasan aturan dan penggalan ide dan tujuan yang ingin dicapai. Pada tahap ini adalah anggota kelompok dapat saling percaya satu sama lain serta bisa menjaga hubungan yang berpusat pada kelompok melalui saling memberi umpan balik, memberi dukungan, saling toleransi terhadap perbedaan dan saling memberi penguatan positif.

c) Tahap Transisi

Tahap ini disebut sebagai tahap peralihan. Pada tahap ini yang sering muncul adalah terjadinya suasana ketidakseimbangan dalam diri masing-masing anggota kelompok. Konselor diharapkan dapat membuka permasalahan masing-masing anggota sehingga masalah tersebut dapat bersama-sama dirumuskan dan diketahui penyebabnya.

d) Tahap Kerja

Tahap kerja ini sering disebut tahap kegiatan. Setelah permasalahan anggota kelompok diketahui penyebabnya maka konselor dapat melakukan langkah anggota yaitu menyusun rencana tindakan. Pada tahap ini anggota kelompok diharapkan sudah bisa membuka dirinya lebih jauh dan menghilangkan difensifnya, adanya perilaku *modelling* yang diperoleh dari mempelajari tingkah laku serta belajar untuk bertanggung jawab pada tindakan dan tingkah lakunya.

e) Tahap Akhir

Tahap ini adalah tahapan dimana anggota kelompok mulai mencoba perilaku baru yang telah mereka pelajari dan dapatkan dari kelompok. Sehubungan dengan pengakhiran kegiatan, kegiatan kelompok harus ditujukan pada pencapaian tujuan yang ingin dicapai dalam kelompok. Kegiatan kelompok ini biasanya diperoleh dari pengalaman sesama anggota. Apabila tahap ini terdapat anggota yang belum terselesaikan permasalahan pada fase sebelumnya, maka pada tahap ini masalah tersebut harus diselesaikan. Konselor dapat memastikan waktu yang tepat untuk mengakhiri proses konseling. Apabila anggota kelompok merasakan bahwa tujuan telah tercapai dan telah terjadi perubahan perilaku, maka proses konseling dapat segera diakhiri.¹¹

¹¹Taty Fauzi, *Op.Cit*, h. 81

B. Manajemen Diri (*Self Management*)

Salah satu teknik dipilih dalam teori *cognitive behaviore therapy* adalah teknik *self management*. Peneliti memilih teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial terhadap peserta didik dengan alasan karena teknik bertujuan membantu peserta didik mengatur, memantau, dan mengevaluasi diri sendiri dalam mencapai perubahan tingkah laku ke arah yang lebih baik yaitu peserta didik dapat bertanggung jawab melalui teori *cognitive behaviore therapy* dengan teknik *self management* dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial peserta didik. Tingkat keberhasilan teknik ini tergantung pada diri peserta didik sendiri, karena disini peneliti hanya sebagai mediator untuk membantu peserta didik dapat mengelola dirinya dengan baik.

1. Konsep Dasar *Self Management*

Self management secara sederhana diketahui sebagai strategi pengubahan tingkah laku atau kebiasaan dengan pengaturan dan pemanfaatan yang dilakukan oleh klien sendiri dalam bentuk latihan pemantauan diri, pengendalian diri, dan atau pengendalian rangsang, serta pemberian penghargaan pada diri sendiri.¹²

Self management adalah suatu proses mengarahkan perubahan tingkah laku klien dengan satu strategi atau kombinasi strategi. Paparan tersebut dapat dijelaskan lebih lanjut bahwa bentuk-bentuk dari strategi *Self*

¹² Edmawati, M.E.,dkk. “*Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin terhadap Tata Tertib Sekolah*”. Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling. Vol 5 (1) 2017.

management adalah *Self-Monitoring* (pemantauan diri) yaitu proses konseli mengobservasi dan mencatat segala sesuatu tentang dirinya dan juga interaksi dengan lingkungannya, *Stimulus-Control* (pengendalian diri) yaitu suatu pengendalian rangsangan sebagai susunan awal kondisi lingkungan yang membuat kondisi lingkungan tersebut tidak mungkin atau tidak bisa dirasakan bagi perilaku yang tidak diinginkan, dan *Self-Reward* (penghargaan diri) yaitu suatu prosedur yang dipakai untuk membantu konseli mengatur dan menguatkan tingkah laku diri sendiri sesuai konsekuensi yang telah ditetapkan. Pengarahan perubahan tingkah laku dapat menggunakan kombinasi ketiganya yaitu *Self-Monitoring* (pemantauan diri), *Stimulus-Control* (pengendalian diri) dan *Self-Reward* (penghargaan diri).¹³

Pengelolaan diri (*self management*) adalah prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu: menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut.¹⁴

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self management*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan konseli. Konselor berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang

¹³ *Ibid.* h 25

¹⁴ Gantina Komalasari, Eka Wahyuni dan Karsih. *Teori dan Teknik Konseling*, Jakarta : PT Indeks, 2016, h 180

program serta motivator bagi konseli. Dalam pelaksanaan pengelolaan diri biasanya diikuti dengan pengaturan lingkungan untuk mempermudah terlaksananya pengelolaan diri. Pengaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi. Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a. Mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan.
- b. Mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku konseli.
- c. Mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja.¹⁵

Menurut Yates *self management* merupakan serangkaian teknis untuk mengubah perilaku, pikiran, dan perasaan. Aspek-aspek yang dapat dikelompokkan ke dalam prosedur *self management*, adalah:

- a. *Management by antecedent*: pengontrolan reaksi terhadap sebab-sebab atau pikiran dan perasaan yang memunculkan respon.
- b. *Management by consequence*: pengontrolan reaksi terhadap tujuan perilaku, pikiran, dan perasaan yang ingin dicapai.
- c. *Cognitive techniques*: pengubahan pikiran, perilaku dan perasaan. Dirumuskan dalam cara mengenal, mengeliminasi dan

¹⁵*Ibid.* h 180-181

mengganti apa-apa yang terefleksi pada antecedents dan consequence.

- d. *Affective techniques*: pengubahan emosi secara langsung.¹⁶

Dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa *self management* terjadi karena adanya suatu usaha pada individu untuk memotivai diri, mengelola semua unsur yang terdapat di dalam dirinya, berusaha untuk memperoleh apa yang ingin dicapai serta mengembangkan pribadinya agar lebih baik. Ketika individu mampu mengelola semua unsur yang terdapat dalam dirinya yang meliputi: tingkah laku, pikiran dan perasaan maka bisa dikatakan bahwa individu tersebut sudah memiliki kemampuan *self management*. *Self management* diperlukan untuk individu agar mampu menjadikan dirinya sebagai manusia yang berkualitas dan bermanfaat dalam menjalani misi hidupnya. *Self management* membuat orang agar bisa mengarahkan setiap tindakannya untuk hal-hal yang positif. Secara sederhana *self management* dapat diartikan sebagai suatu upaya mengelola diri sendiri ke arah yang lebih baik sehingga dapat menjalankan misi yang diemban untuk mencapai tujuan. Di dalam penelitian ini lebih difokuskan pada *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial.

Self management sangat tepat digunakan dalam menangani permasalahan kecanduan *facebook* atau media sosial, prosedur teknik *self*

¹⁶Siti Nurzaakiyah dan Nandang Budiman, "Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder". Tersedia di http://file.upi.edu/direktori/fip/jur._psikologi_pend._dan_bimbingan/197102191998021Nandang_Budiman/Teknik_Self_Management.Pdf

management dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengendalikan perilakunya dan bisa merubah perilakunya yang tadinya tidak baik menjadi lebih baik, bermanfaat untuk meningkatkan kontrol diri dalam melakukan segala sesuatu, teknik ini memiliki kelebihan dalam penggunaannya, sehingga perubahan yang dapat diperoleh lebih tahan lama, karena subjek menganggap keberhasilannya dipengaruhi oleh usahanya sendiri.

2. Tujuan Teknik *Self Management*

Tujuan dari *self management* adalah pengembangan perilaku yang lebih adaptif dari konseli. Konsep dasar dari *self management* adalah : (1) proses pengubahan tingkah laku dengan satu atau lebih strategi melalui pengelolaan tingkah laku internal dan eksternal individu; (2) penerimaan individu terhadap program perubahan perilaku menjadi syarat yang mendasar untuk menumbuhkan motivasi individu; (3) partisipasi individu untuk menjadi agen perubahan menjadi hal yang sangat penting; (4) generalisasi dan tetap mempertahankan hasil akhir dengan jalan mendorong individu untuk menerima tanggung jawab menjalankan strategi dalam kehidupan sehari-hari; (5) perubahan bisa dihadirkan dengan mengajarkan kepada individu menggunakan keterampilan menangani masalah; (6) agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki; (7) individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga

mendorong pada penginderaan terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan hal-hal yang baik dan benar.¹⁷

3. Manfaat Teknik *Self Management*

Dalam penerapan teknik pengelolaan diri (*self managemet*) tanggung jawab keberhasilan konseling berada di tangan peserta didik. Guru BK berperan sebagai pencetus gagasan, fasilitator yang membantu merancang program serta motivator bagi peserta didik. Dalam pelaksanaan *self management* biasanya diikuti dengan penngaturan lingkungan dimaksudkan untuk menghilangkan faktor penyebab (*antecedent*) dan dukungan untuk perilaku yang akan dikurangi.

Pengaturan lingkungan dapat berupa:

- a) mengubah lingkungan fisik sehingga perilaku yang tidak dikehendaki sulit dan tidak mungkin dilaksanakan;
- b) mengubah lingkungan sosial sehingga lingkungan sosial ikut mengontrol tingkah laku peserta didik; dan
- c) mengubah lingkungan atau kebiasaan sehingga menjadi perilaku yang tidak dikehendaki hanya dapat dilakukan pada waktu dan tempat tertentu saja;¹⁸

¹⁷Insan Suwanto, "Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK". Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume1 Nomor 1 Maret 2016. Halaman 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370.

¹⁸Komalasari, *Op.Cit*, h.181

4. Tahap-tahap Pengelolaan Diri (*Self Management*)

Menurut Komalasari, menyebutkan bahwa pengelolaan diri biasanya dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut:

a. Tahap Monitor Diri atau Observasi Diri

Peserta didik dengan sengaja mengamati tingkah lakunya sendiri serta mencatatnya dengan teliti. Catatan ini dapat menggunakan daftar cek atau catatan observasi kualitatif. Hal-hal yang perlu diperhatikan oleh peserta didik dalam mencatat tingkah laku adalah frekuensi, intensitas, dan durasi tingkah laku.

b. Tahap Evaluasi Diri

Pada tahap ini peserta didik membandingkan hasil catatan tingkah laku dengan target tingkah laku yang telah dibuat oleh peserta didik, perbandingan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas dan efisiensi program. Bila program tersebut tidak berhasil, maka perlu ditinjau kembali program tersebut, apakah target tingkah laku yang ditetapkan memiliki ekspektasi yang terlalu tinggi, perilaku yang ditargetkan tidak cocok, atau penguatan yang diberikan tidak sesuai.

c. Tahap Pemberian Penguatan, Penghapusan, dan Hukuman

Pada tahap ini peserta didik mengatur dirinya sendiri, memberikan penguatan, menghapus, dan memberi hukuman pada diri sendiri. Tahap ini merupakan tahap yang paling sulit

karena membutuhkan kemauan yang kuat dari peserta didik untuk melaksanakan program yang telah dibuat secara kontinyu.

Sedangkan menurut Comier dalam Mochamad Nursalim, terdapat tiga strategi *self-management*, yaitu : (1) *self-monitoring*; (2) *stimulus-control*; dan (3) *self-reward*. Strategi tersebut masing-masing akan dijelaskan yaitu:

a) Self-Monitoring

Menurut Comier dalam Mochamad Nursalim monitor diri (*self monitoring*) adalah proses yang mana peserta didik mengobeservasi dan mencatat sesuatu tentang dirinya sendiri serta interaksinya dengan situasi lingkungan. Monitor diri digunakan sementara untuk menilai masalah, sebab data pengamatan dapat menjelaskan kebenaran atau perubahan laporan verbal peserta didik tentang tingkah laku bermasalah.¹⁹

Tabel 2

Langkah-langkah Self Monitoring

Langkah-langkah	Keterangan
1. Rasional	Berisi tujuan dan overview (gambaran singkat) prosedur strategi
2. Penentuan respon yang diobservasi	Memilih target yang akan dimonitor: a. Jenis respons b. Kekuatan /valensi respons c. Jumlah respons
3. Mencatat respon	a. Saat mencatat/timing mencatat 1. Mencatat sebelum kemunculan perilaku digunakan untuk mengurangi respons. Mencatat sesudah kemunculan perilaku digunakan untuk menambah respons.

¹⁹ Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, (Jakarta: Akademi Permata, 2013), h. 153

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Mencatat dengan segera 3. Mencatat ketika tidak ada respons-respons lain yang mengganggu pencatat/pencana <p>b. Metode mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Menghitung frekuensi 2. Mengukur lamanya <ol style="list-style-type: none"> a) Mencatat terus menerus/kontinu b) Waktunya acak/sembarangan/sampling <p>c. Alat mencatat</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. <i>Portable</i> seperti tusuk gigi dan kerikil 2. <i>Accessible</i> seperti tanda-tanda dan bintang
4. Membuat peta suatu respons	Membuat peta atau grafik dari jumlah perolehan keseharian yang tercatat
5. Memperlihatkan data	Memberitahukan kepada orang-orang untuk mendapatkan dukungan lingkungan
6. Analisis data	Ketetapan interpretasi data pemahaman tentang hasil evaluasi diri dan dorongan diri

Sumber: Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling* halaman 154-155

b) *Stimulus control*

Stimulus-control adalah penyusunan/perencanaan kondisi-kondisi lingkungan yang telah ditentukan sebelumnya, yang membuat terlaksankannya/dilakukannya tingkah laku tertentu. Kondisi lingkungan berfungsi sebagai tanda/anteseden dari suatu respon tertentu. Dengan kata lain anteseden merupakan suatu stimulus untuk suatu respon tertentu.

c) *Self reward*

Self reward digunakan untuk memperkuat atau untuk meningkatkan respons yang diharapkan atau yang menjadi tujuan. *Self reward* berfungsi untuk mempercepat target tingkah laku. Menurut Soekadji dalam Mochamad Nursalim berpendapat bahwa agar

penerapan self reward yang efektif, perlu dipertimbangkan syarat-syarat seperti: (1) menyajikan pengukuh seketika; (2) memilih pengukuh yang tepat; (3) memilih kualitas pengukuh; (4) mengukur kondisi situasional; (5) menentukan kualitas pengukuh; (6) mengatur jadwal pengukuh.²⁰ Untuk menciptakan keperibadian yang bertanggung jawab dengan belajarnya, maka peneliti memilih teknik manajemen diri atau *self management* untuk meningkatkan belajar peserta didik. *Self management* merupakan salah satu model dalam *cognitive-behavior therapy*. Salah satu tujuan pendekatan ini yaitu untuk membantu konseli membuang respon-respon yang lama yang merusak diri atau maladaptif dan mempelajari respon-respon yang baru yang lebih sehat dan sesuai.²¹ Dalam menggunakan strategi manajemen diri untuk mengubah perilaku, klien berusaha mengarahkan perubahan perilakunya dengan cara memodifikasi aspek-aspek lingkungan atau mengadministrasi konsekuensi-konsekuensi. Dalam menggunakan strategi manajemen diri, disamping klien dapat mencapai perubahan perilaku sasaran yang diinginkan juga dapat berkembang juga kemampuan manajemen dirinya.²²

²⁰*Ibid*, h.157

²¹Gantina Komalasari, *Op.Cit*, h.156

²²Detria, "*Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*" (Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 2012)

C. Gangguan Kecanduan Media Sosial

1. Pengertian Kecanduan

Kecanduan atau ketagihan adalah saat tubuh atau pikiran dengan parahnya menginginkan atau memerlukan sesuatu agar bekerja dengan baik. Istilah kecanduan awalnya digunakan terutama mengacu pada penggunaan obat-obatan dan alkohol yang *eksesif*. Dalam beberapa tahun terakhir istilah tersebut meluas sehingga orang secara umum menyebut kecanduan pada perilaku merokok, berbelanja, permainan internet, dan lain-lain.

Menurut Jares, Luna, & Mdina (dalam Hardiani), kecanduan adalah suatu penyakit kronis yang tidak baik dan mengakibatkan perubahan penyesuaian diri pada psikologi dan fisiologis.

Selanjutnya young menyatakan bahwa kecanduan adalah suatu yang dapat menyebabkan kerugian pada diri sendiri dan hilang kontrol, sehingga bermasalah dengan hubungan sosial, keluarga, pendidikan dan pekerjaan.²³

Berdasarkan pendapat para ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa kecanduan akan berdampak terhadap diri sendiri dan hubungan dengan orang lain. Orang yang kecanduan terhadap sesuatu sering melupakan kebutuhan dirinya dan kepeduliannya terhadap lingkungan, begitu juga halnya dengan kecanduan media sosial.

2. Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Kecanduan permainan internet merupakan satu sub bagian dari kecanduan internet karena permainan internet merupakan salah satu

²³Hardiani, *Psikologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi*. (on-line), tersedia di: <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/553/549hlm> 342

aktivitas yang dapat dilakukan dalam internet. Kecanduan permainan internet adalah suatu kondisi dimana pengguna permainan internet secara bertahap mengembangkan kebiasaan memainkan permainan internet tersebut

Adiksi terhadap internet terlihat dari intensi waktu yang digunakan seseorang untuk terpaku di depan komputer atau segala macam alat elektronik yang memiliki koneksi internet, dimana akibat banyaknya waktu yang mereka gunakan untuk *online* membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan mereka yang terancam diluar sana.” Jadi kecanduan permainan internet merupakan jenis kecanduan psikologis seperti halnya *Internet Addiction Disorder* (IAD). Seperti kecanduan lainnya, permainan internet telah menggantikan teman dan keluarga sebagai salah satu sumber kesenangan dalam kehidupan emosional seseorang. Seorang yang kecanduan menghabiskan lebih banyak waktu untuk bermain permainan internet demi mendapatkan kesenangan. Pada saat tidak bisa bermain permainan internet maka akan menyebabkan kemurungan. Ketika seseorang menghabiskan waktu untuk bermain permainan internet, maka akan terjadi gangguan terutama kehidupan sosial, sekolah, dan pekerjaan.

Dari pengertian diatas dapat disimpulkan, kecanduan permainan internet adalah seseorang yang menghabiskan waktu untuk bermain permainan internet demi mendapatkan kesenangan sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan diluar.

3. Kriteria Perilaku Kecanduan Media Sosial

Seseorang untuk disebut kecanduan pada internet, haruslah menunjukkan perilaku-perilaku tertentu. Dalam salah satu tulisannya, Young menyebutkan beberapa kriteria berdasar pada kriteria-kriteria kecanduan berjudi (*pathological gambling*), yang digunakan untuk membedakan antara orang yang kecanduan pada internet dan yang tidak sampai kecanduan. Kriteria tersebut adalah :

- a. merasa keasyikan dengan internet;
- b. perlu waktu tambahan dalam mencapai kepuasan sewaktu menggunakan internet;
- c. tidak mampu mengontrol, mengurangi atau menghentikan penggunaan internet;
- d. merasa gelisah, murung, depresi, atau lekas marah ketika berusaha mengurangi atau menghentikan penggunaan internet;
- e. mengakses internet lebih lama dari yang diharapkan;
- f. kehilangan orang-orang terdekat, pekerjaan, kesempatan pendidikan atau karier gara-gara penggunaan internet;
- g. membohongi keluarga, terapis, atau orang-orang terdekat untuk menyembunyikan keterlibatan lebih jauh dengan internet; dan
- h. menggunakan internet sebagai jalan keluar mengatasi masalah atau menghilangkan perasaan seperti keadaan tidak berdaya, rasa bersalah, kegelisahan atau depresi.²⁴

Menurut Young pengguna internet atau media sosial dibagi menjadi dua yaitu *non dependent* dan *dependent*. Yang dimaksud dengan *non dependent* ialah pengguna secara normal, penggunaanya sebagai wadah

²⁴Helly P. Soetjipto. Jurnal Psikologi UGM, *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, Tersedia di <http://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/7072/5524>(diakses 22 Januari 2019 pukul 15.15)

untuk mendapat informasi dan untuk menjaga hubungan yang sudah terjalin dan terbentuk lama melalui komunikasi elektronik. Sedangkan *dependent* ialah pengguna internet yang aktif atau tidak normal, penggunaanya yang berupa komunikasi dua arah untuk bertemu, bersosialisasi, dan bertukar ide dengan orang-orang yang baru kenal melalui internet. Untuk penggunaan waktunya *non dependent* internet antara 4 sampai 5 jam per minggu dan *dependent* menggunakan internet antara 20 hingga 80 jam per minggu dengan 2 jam per sesi *online* sehari.²⁵

4. Jenis-jenis Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Seseorang dikatakan kecanduan apabila memenuhi minimal tiga dari enam jenis yang diungkapkan oleh Brown dikutip dalam Faried, Jenis-jenis perilaku tersebut adalah:

- a. *Salience* adalah menunjukkan dominasi aktivitas bermain permainan internet dalam pikiran dan tingkah laku.
 - 1) *Cognitive salience* adalah dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level pikiran.
 - 2) *Behavioral salience* adalah dominasi aktivitas bermain permainan internet pada level tingkah laku.
- b. *Euphoria* adalah mendapatkan kesenangan dalam aktivitas bermain permainan internet.
- c. *Conflict* adalah pertentangan yang muncul antara orang yang kecanduan dengan orang-orang yang ada disekitarnya (*external conflict*) dan juga dengan dirinya sendiri (*internal conflict*) tentang tingkat dari tingkah laku yang berlebihan.
 - 1) *Intrapersonal conflict* (eksternal) : konflik yang terjadi dengan orang-orang yang ada disekitarnya.

²⁵Herlina Siwi Herdiana dkk., “Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet”. Indonesian Psychological Journal Vol.1

2) *Interpersonal konflik* (internal) : konflik yang terjadi dalam dirinya sendiri.

- d. *Tolerance* adalah aktivitas bermain permainan internet mengalami peningkatan secara progresif selama rentang periode untuk mendapatkan efek kepuasan.
- e. *Withdrawal* adalah perasaan tidak menyenangkan ketika tidak melakukan aktivitas bermain permainan internet.
- f. *Relapse and Reinstatement* adalah kecenderungan untuk melakukan pengulangan terhadap pola-pola awal tingkah laku kecanduan atau bahkan lebih parah walaupun setelah bertahun-tahun hilang dan dikontrol. Hal ini menunjukkan kecenderungan ketidak mampuan untuk berhenti secara utuh dari aktivitas bermain permainan internet.²⁶

5. Dampak Perilaku Kecanduan Permainan Internet

Menurut Rini dalam Treacy Whitney Santoso, terdapat empat dampak permainan internet yakni terhadap kesehatan, kepribadian, pendidikan, keluarga dan masyarakat. Dampak-dampak tersebut antara lain:

- a. Dampak terhadap Kesehatan
 - 1) Saraf mata dan otak, serta kesehatan jantung akan menurun.
 - 2) Berat badan menurun akibat lupa makan dan minum karena keasyikan bermain permainan internet.
 - 3) Karena banyak duduk dalam waktu yang lama, lambung dan ginjal bisa rusak.

²⁶Treacy Whitney Santoso, “*Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SNP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*”. 2013. Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 1 Maret 2019 pukul 12.14) h. 15-16

- 4) Kalau bermain permainan internet sambil ngemil, kemungkinan besar badan akan meningkat.
- 5) Stress.
- 6) RSI adalah istilah untuk menyebutkan cedera fisik berulang-ulang dan dapat menyebabkan kecacatan, misalnya pegal dan nyeri tulang belakang yang bisa membuat bentuk tulang belakang tidak proposional.
- 7) Kerusakan mata. Biasanya seseorang yang gemar bermain permainan internet adalah orang yang mengenakan kacamata. Sinar biru pada layar monitor komputer atau laptop dapat menyebabkan kerusakan pada mata, yaitu mengikis lutein pada mata sehingga mengakibatkan pandangan kabur degenerasi makula. Bermain permainan internet yang terlalu dekat dengan layar monitor komputer juga bisa menyebabkan mata minus rabun jauh (miopi), sehingga seseorang memerlukan kacamata minus.
- 8) Maag. Seseorang yang kecanduan permainan internet umumnya banyak yang lupa waktu termasuk lupa jam makan. Keadaan seperti ini dapat memicu timbulnya penyakit maag.
- 9) Epilepsi (ayan). Beberapa penelitian melaporkan bahwa kilatan-kilatan cahaya dengan pola tertentu pada permainan internet dapat memicu penyakit epilepsi atau

ayan, terutama pada penderita yang berpotensi terkena penyakit itu.

b. Dampak terhadap Kepribadian

- 1) Suka mencuri. Banyak kasus yang terjadi dimana seseorang mencuri demi mendapatkan komputer yang diinginkan. Ada pula seseorang yang mengambil uang orang tuanya atau mengkorupsi uang jatah membeli buku pembelajaran dan membelanjakan uang itu untuk membeli permainan internet terbaru.
- 2) Malas. Akibat kecanduan bermain permainan internet, seseorang menjadi sering lupa dengan kewajibannya, yaitu belajar, mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), dan melakukan tugas rumah sehari-hari. Setelah lama bermain permainan internet, seseorang akan merasa penat dan capek sehingga tidak dapat melaksanakan tugasnya. Hal ini jika dibiarkan akan menjadi kebiasaan, dan seseorang menjadi malas dalam segala segala hal.
- 3) Suka bolos sekolah. Sering seseorang atau anak bolos sekolah dan pergi ke tempat permainan internet bersama teman-temannya. Perilaku menyimpang ini tentu saja mengakibatkan anak ketinggalan pelajaran. Banyak anak sepulang sekolah dengan masih mengenakan seragam

sekolahnya, langsung beramai-ramai mengunjunginya warnet favoritnya untuk bermain permainan internet.

- 4) Suka berbohong. Sikap seseorang yang suka berbohong biasanya terkait dengan kegemarannya bermain permainan internet. Seorang anak cenderung untuk berbohong demi dapat bermain permainan internet, misalnya berbohong sudah mengerjakan PR (Pekerjaan Rumah), berbohong bahwa ia tadi masuk sekolah padahal membolos.
- 5) Kurang bergaul. Akibat keseringan bermain permainan internet. Seseorang akan menjadi jarang bergaul karena hubungan dengan teman dan keluarga menjadi renggang akibat waktu bersama mereka yang jauh berkurang. Apalagi jika seseorang kecanduan permainan internet, hingga pergaulan mereka hanya di permainan internet saja. Maka dari itu, pergaulannya dengan teman-teman dan lingkungan pergaulan nyata menjadi tidak ada.
- 6) Menjadi agresif. Kekerasan dalam permainan internet menimbulkan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Permainan internet tersebut tidak langsung berdampak pada orang-orang dewasa pelaku pembunuhan, tetapi pengaruhnya sedikit demi sedikit tertanam pada si pelaku sejak masih anak-anak.

c. Dampak terhadap pendidikan

- 1) Anak akan melakukan berbagai cara demi bisa bermain permainan internet, mulai dari berbohong, mencuri, dan bolos sekolah.
- 2) Anak-anak terbiasa berinteraksi satu arah dengan komputer akan menjadikan anak tersebut tertutup sehingga sulit mengekspresikan diri ketika berada di lingkungan nyata. Anak-anak seperti ini akan kurang bisa bergaul dengan teman-temannya di sekolah sehingga cenderung menemukan kesulitan saat belajar berkelompok di sekolah.
- 3) Anak yang kecanduan permainan internet akan sulit berkonsentrasi pada pelajaran di sekolah karena pikirannya menjadi terus menerus tertuju pada permainan internet yang sedang ia mainkan.
- 4) Anak-anak yang kecanduan permainan internet akan menjadi cuek, acuh tak acuh dan kurang peduli terhadap kewajibannya sebagai anak sekolah. Ia tidak peduli terhadap Prnya, target prestasi yang harus diraih, dan bahkan jadwal ulangan hariannya.

d. Dampak terhadap keluarga dan masyarakat

- 1) Sering bermain permainan internet membuat anak menjadi lebih agresif dan kurang memahami perasaan orang lain.

- 2) Gemar bermain permainan internet menyebabkan anak-anak mengalami kenaikan adrenalin. Adrenalin yang memuncak, marah, sambil berteriak-teriak dan mencaci kerap ditemukan saat anak-anak sedang bermain permainan internet. Jika hal ini dibiarkan, anak-anak akan kerap bertindak kasar seperti itu terhadap anak-anak yang lain di dalam keluarga atau masyarakat sekitar.
- 3) Anak-anak menjadi malas beradaptasi dengan lingkungan jika menghabiskan waktunya berlama-lama di depan komputer untuk bermain permainan internet.
- 4) Anak-anak yang gemar bermain permainan internet umumnya akan suka melawan orang tuanya bila dilarang untuk bermain. Anak-anak yang sudah terpengaruh dengan permainan internet agar bisa cepat emosi sehingga mudah menyakiti teman-teman seusianya atau pun adiknya yang lebih kecil.²⁷

6. Faktor-faktor Penyebab Perilaku Kecanduan Internet

Menurut Smart, mengemukakan bahwa seseorang suka bermain permainan internet dikarenakan seseorang terbiasa bermain permainan internet melebihi waktu. Beberapa orang tua menjadikan permainan internet sebagai alat penenang bagi anak dan apabila hal itu dilakukan secara berulang-ulang maka anak tersebut akan terbiasa bermain permainan

²⁷*Ibid*, h. 16

internet. Beberapa faktor yang memungkinkan seseorang kecanduan permainan internet adalah sebagai berikut:

- a. Kurang perhatian dari orang-orang terdekat. Beberapa orang berpikir bahwa mereka dianggap ada jika mereka mampu menguasai keadaan. Mereka merasa bahagia jika mendapatkan perhatian dari orang-orang terdekatnya, terutama ayah dan ibu. Dalam rangka mendapatkan perhatian, seseorang akan berperilaku yang tidak menyenangkan hati orang tuanya. Karena dengan berbuat demikian, maka orang tua akan memperingatkan dan mengawasinya.
- b. Stres atau depresi. Beberapa orang menggunakan media untuk menghilangkan rasa stressnya, diantaranya dengan bermain permainan internet. Dan dengan rasa “nikmat” yang ditawarkan permainan internet, maka lama-kelamaan akan menjadi kecanduan.
- c. Kurang kontrol. Orang tua yang memanjakan anak dengan fasilitas, efek kecanduan sangat mungkin terjadi. Anak yang tidak terkontrol biasanya akan berperilaku *over*.

- d. Kurang kegiatan. Menganggur adalah kegiatan yang tidak menyenangkan. Dengan tidak adanya kegiatan maka bermain permainan internet sering dijadikan pelarian yang dicari.²⁸

D. Penelitian Relevan

Berdasarkan pustaka dan kajian peneliti menemukan penelitian yang relevan dengan penelitian penulis yaitu:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Erlangga, dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik self management efektif untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP.
2. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Reza Febrianti, dengan judul Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Meningkatkan Disiplin Belajar Peserta Didik SMK Pada Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik *self management* efektif untuk meningkatkan disiplin belajar peserta didik SMK.
3. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Youanda Kurnia Rahman, dengan judul Efektivitas Strategi *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Pada Siswa SMK Pada Tahun 2017. Hasil penelitian ini adalah teknik *self management* efektif untuk mengurangi kecanduan media sosial pada siswa SMK.

²⁸*Ibid*, h.21

4. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Tri Handayani, dengan judul Efektivitas Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Peserta Didik SMP Pada Tahun 2016, dan mendapatkan hasil bahwa teknik manajemen diri efektif untuk mengurangi kecanduan *game online* pada peserta didik SMP.

E. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah diidentifikasi sebagai masalah yang penting.²⁹

Kecanduan media sosial merupakan bentuk perilaku seseorang yang menghabiskan waktu untuk bermain permainan internet/media sosial demi mendapatkan kesenangan sehingga membuat mereka tidak peduli dengan kehidupan luar. Peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial akan memiliki perilaku merasa asyik dengan internet, butuh waktu tambahan dalam mencapai kepuasan ketika menggunakan internet, kurang mampu mengontrol dan menghentikan penggunaan internet, merasa gelisah, murung, depresi.

Berdasarkan hal tersebut maka, kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah teknik *self management* untuk mengurangi kecanduan media sosial peserta didik kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus diharapkan dapat membantu peserta didik dalam mengurangi perilaku kecanduan media sosial dan mencapai perubahan yang positif setelah dilakukannya teknik *self*

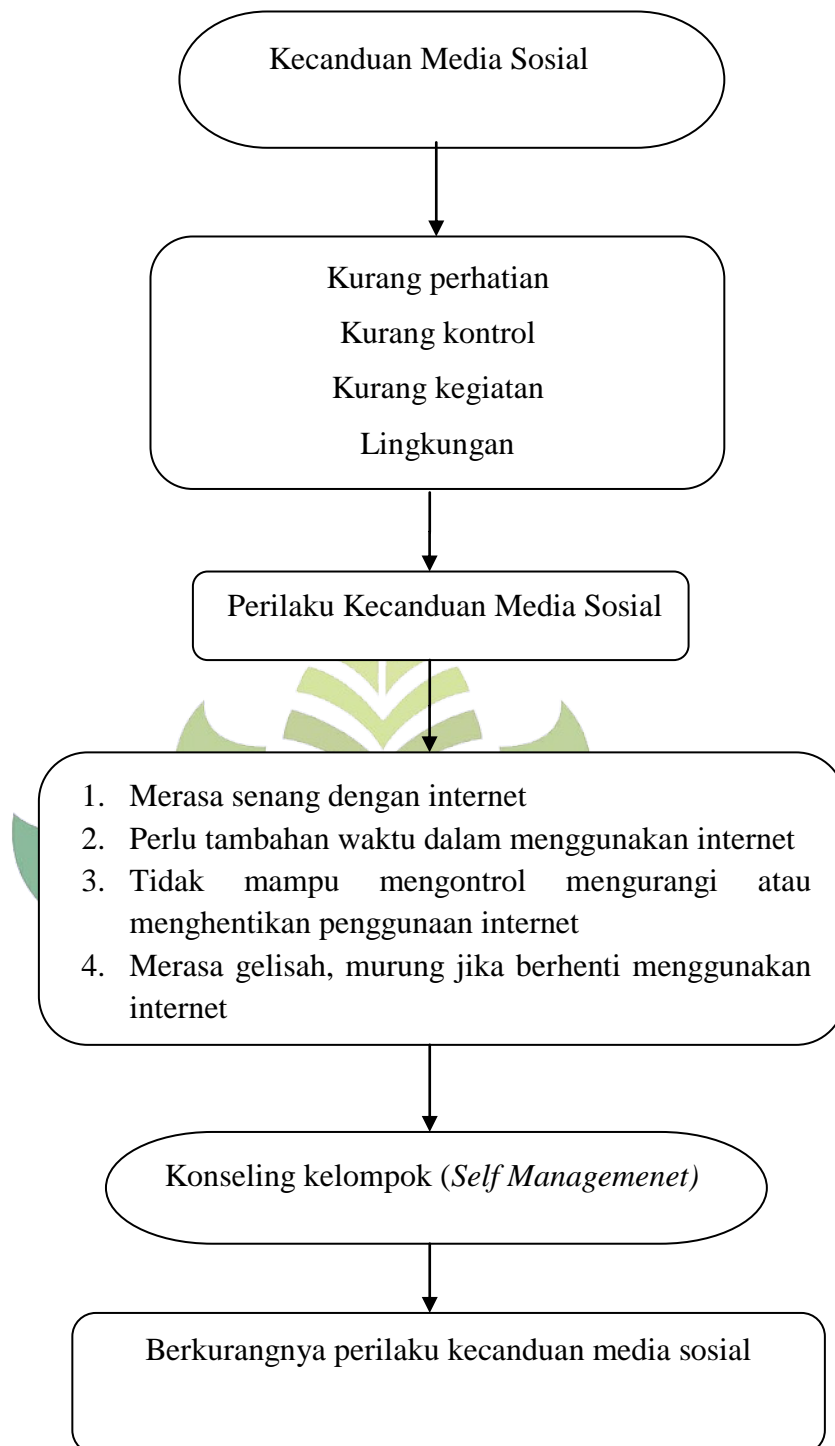
²⁹Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2012), h. 61

management tersebut. Peserta didik yang mengalami perilaku kecanduan media sosial akan berkurang dan dapat mengikuti proses pembelajaran di sekolah dengan baik.

Cara yang digunakan untuk menangani peserta didik yang mengalami kecanduan media sosial adalah dengan cara memberikan layanan konseling kelompok dengan teknik *self management*. Layanan konseling ini membantu konseli untuk belajar berpikir secara berbeda, untuk mengubah pemikiran yang salah, mendasar dan menggantikannya dengan pemikiran yang lebih rasional, realistis, dan positif. Kesalahan berpikir diekspresikan melalui pernyataan diri yang negatif. Pernyataan diri yang negatif mengindikasikan adanya pikiran, pandangan dan keyakinan yang irasional.

Jadi kerangka pemikiran dalam penelitian ini adalah bahwa layanan konseling kelompok dengan teknik *self management* dapat mengurangi perilaku kecanduan media sosial dan meningkatkan perilaku yang diharapkan.

Berikut digambarkan alur kerangka berpikir penelitian sebagai berikut:



Gambar 1

Kerangka Berpikir Penelitian

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.³⁰

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: “Efektivitas Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Untuk Mengurangi Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus Tahun Ajaran 2019/2020”. Sedangkan hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Ha = Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Tidak Efektif Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus Tahun Ajaran 2019/2020

Ho = Konseling Kelompok Dengan Teknik *Self Management* Efektif Untuk Mengurangi Perilaku Kecanduan Media Sosial Peserta Didik Kelas IX SMP Negeri 1 Semaka Tanggamus Tahun Ajaran 2019/2020.

³⁰*Ibid.* h. 96

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Sutoyo, *Pemahaman Individu*, Yogyakarta:Pustaka Belajar, 2014
- Beni Triantoro, *Penerapan Konseling Kelompok Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Mengurangi Kecanduan Facebook Pada Siswa Kelas VIII C SMP Negeri 2 Nganjuk*, 2013
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahan*, CV Penerbit Diponegoro,2010
- Detria, *Efektivitas Teknik Manajemen Diri Untuk Mengurangi Kecanduan Online Game*, Skripsi, Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, 2012
- Dwi Hastuti, “*stimulus psikologi pada anak kelompok bermain dan pengaruhnya pada perkembangan motorik, kognitif, sosial, dan moral/karakter anak*”(on-line, tersedia di <http://jurnal.ipb.ac.id/index.php/jjkk/index> (2009), di akses pada 15 april 2019
- Edmawati, M.E.,dk, Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling “*Konseling Kelompok dengan Teknik Self-Management untuk Meningkatkan Disiplin terhadap Tata Tertib Sekolah*”.Vol 5 (1) 2017 http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017
- Hafidz Azizan, *Pengaruh Kepercayaan Diri Terhadap Ketergantungan Media Sosial Siswa Di SMK Negeri 1 Bantul*, 2016
- Hardiani, *Psikologi Akibat Kecanduan Media Sosial Dan Bimbingan Konseling Islami Sebagai Alternatif Solusi*. (on-line), tersedia di: <http://ecampus.iainbatusangkar.ac.id/ojs/index.php/proceedings/article/view/553/5.49> hlm 342
- Helly P Soetjipto, *Pengujian Validitas Konstruk Kriteria Kecanduan Internet*, *Jurnal Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada* 32, no. 2 (2005): 74–91.
- Herlina Siwi Herdiana dkk., *Kontrol Diri Dan Kecenderungan Kecanduan Internet*. Indonesian Psychological Journal Vol.1

Insan Suwanto, *Konseling Behavioral Dengan Teknik Self Management Untuk Membantu Kematangan Karir Siswa SMK*. Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia Volume1 Nomor 1 Maret 2016. Halaman 1-5 p-ISSN: 2477-5916 e-ISSN: 2477-8370. Tersedia di http://simki.unpkediri.ac.id/mahasiswa/file_artikel/2017/cc261e4255d64114fdc0612a3064f2b6.pdf

Komalasari, Gantina, Wahyuni dan Karsih, *Teori dan Teknik Konseling*. Jakarta: PT.Indeks, 2016

Kominfo, *Pengguna internet di Indonesia 63 juta orang*, https://kominfo.go.id/index.php/content/detail/3415/Kominfo+%3A+Pengguna+Internet+di+Indonesia+63+Juta+Orang/0/berita_satker. Di akses 22 januari 2019 jam 16.30

Mochamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling*, Jakarta: Akademi Permata, 2013

Muhamad Hamdi, Rasimin, *Bimbingan Dan Konseling Kelompok*. Jakarta: Bumi Aksara, 2018

Nandang Budiman, Siti nurzaakiyah, *Teknik Self-Management Dalam Mereduksi Body Dysmorphic Disorder*. Tersedia di Http://File.Upi.Edu/Direktori/Fip/Jur._Psikologi_Pend_Dan_Bimbingan/197102191998021-Nandang_Budiman/Teknik_Self_Management.Pdf

Nurihsan, Achmad Juntika. *Bimbingan Dan Konseling Dalam Berbagai Latar Belakang*, Bandung: Rafika Adiantama, 2007

Prayitno Erman amti, *Dasar-Dasar Bimbingan Dan Konseling* , jakarta: rineka cipta, 2013

Sharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pnedekatan Praktis*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010

Silvia Fadla Soliha, *Tingkat Ketergantungan Pengguna Media Sosial Dan Kecemasan Sosial*, tersedia di: <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/interaksi/article/view/9730+Tingkat+Ketergantungan+Pengguna+Media+Sosial+Dan+Kecemasan+Sosial>. Di akses 23 januari 2019 jam 11.14

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*, Alfabeta, Bandung, 2012

Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2017

Sugiyono, *Metode Penelitian Evaluasi*, Bandung, Alfabets, 2018

Sukardi, Dewa Ketut. *Pengantar Pelaksanaan Program Bimbingan dan Konseling di Sekolah*, Jakarta: Renika Cipta, 2008

Taty Fauzi, *Pelaksanaan Pelayanan Konseling Kelompok*. Jakarta: Tira Smart, 2018

Trecy Whitney Santoso, 2013 *Perilaku Kecanduan Permainan Internet & Faktor Penyebabnya Pada Siswa Kelas VIII Di SNP N 1 Jatisrono Kabupaten Wonogiri*, Tersedia di <http://lib.unnes.ac.id/17403/1/1301408036.pdf> (diakses 1 Maret 2019 pukul 12.14) h. 15-16

Tri Sutanti, *Pelaksanaan Layanan Konseling Kelompok Pada Siswa Cerdas Istimewa Di SMA Negeri Kota Yogyakarta*. Jurnal Konseling GUSJIGANG 2015